

Was uns glücklich macht



Die **Eucerin**® Frauenstudie 2022

Inhalt



VORWORT	4
LASST UNS ÜBERS GLÜCK SPRECHEN! Wie wir das Glück (mit-)gestalten können	6
EIN WORT, VIELE FACETTEN Es sind die kleinen Dinge, die uns happy machen	10
GLÜCKSGARANT: SICH SELBST UND SEINER HAUT GUTES TUN Pflegerituale und sinnliche Berührung	14
ALLES IST SCHÖNER, WENN DIE SONNE SCHEINT Wie gut uns eine gesunde Portion Sonne tut	18
WENN DIE HAUT LEIDET, LEIDET AUCH DAS GLÜCK Problemhaut führt zu weniger Selbstbewusstsein	22
EIN GUTES HAUTGEFÜHL: AUCH EINE FRAGE DES ALTERS Mit den Jahren kommt die Gelassenheit	26
GESICHTSPFLEGE – WAS FRAUEN DABEI WICHTIG IST Klare Kaufempfehlung: gute Erfahrungen	30
DER DREIKLANG MIT DEM HAUTGLÜCK: Schöne Haut + Me-Time + gute Inhaltsstoffe	34
METHODIK	38
IMPRESSUM	39

Liebe Leser:innen!

WEIL ALLES MITEINANDER VERBUNDEN IST

In den letzten zwei Jahren hat uns wohl kaum ein Thema mehr bewegt als unsere Gesundheit. Die Pandemie hat uns gezeigt, wie verletzlich sie ist. Unsere Gesundheit zu schützen hat sich tief in unserem Bewusstsein verankert.

Aber noch etwas ist in dieser Zeit überdeutlich geworden: Nicht nur körperliche Unversehrtheit ist von immenser Bedeutung, auch unsere seelische Balance spielt eine große Rolle. Mental Health, Self-Care, Resilience sind nicht umsonst viel beschriebene Begriffe, denn sie zeigen: Gesundheit ist ganzheitlich geworden – sowohl für Frauen als auch für Männer. Im „World Happiness Report 2021“ kommen die Autor:innen zu dem Fazit, dass Wohlbefinden eine weitaus bedeutsamere Rolle für das Glückselbst spielen, als nach purem Wohlstand zu streben.

Das passt gut zu den Ergebnissen unserer Eucerin Frauenstudie 2022, die wir nun im dritten Jahr in Folge durchgeführt haben. Dieses Mal wollten wir wissen: „Was Frauen glücklich (& zufrieden) macht“. Und der Großteil der 3.020 befragten Frauen gab an, glücklicher zu sein, wenn sie sich – im wahrsten Sinne des Wortes – wohl in ihrer Haut fühlen würden. Eine schöne und gesunde Haut, so empfinden es viele der Frauen, trage zu stärkerem Wohlbefinden bei, und das wiederum strahle man dann auch aus. Die Frauen würden sich als schöner und zufriedener empfinden.

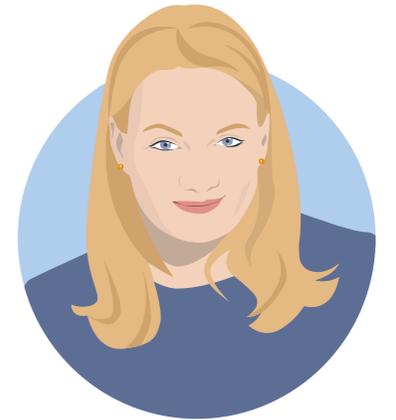
Die Sache mit dem Glückselbst und dem Wohlfühlen ist natürlich, dass es nicht „mal eben so“ und „durchgehend“ klappt. Glück kann man nicht erzwingen, sich selbst zu optimieren ist auf Dauer anstrengend, und nicht jeder Tag ist ein guter Tag. Aber wir können uns jeden Tag darin üben, etwas für uns zu tun. Dazu gehört, den Stress des Alltags, die Care-Arbeit und die „Bad Vibes“ aus dem Umfeld hinter sich zu lassen und anzufangen, auf sich selbst zu achten und sein authentisches Selbst zu leben.

ME-TIME FÜR MOMENTE DES GLÜCKS

Es freut mich daher besonders, dass die Frauen unserer Studie angaben, dass es sie glücklich machen würde, wenn sie Zeit nur für sich hätten – um diese in ihre Hautpflege zu investieren. Ein Skincare-Ritual ist eben eine Einladung, unserem Körper Aufmerksamkeit zu schenken. Diese Achtsamkeit vermag es, unser Mindset langfristig umzupolen, damit wir uns ausgeglichener, selbstbewusster und zufriedener fühlen, wenn wir in den Spiegel schauen. Mir fällt da das passende Zitat des römischen Philosophen Marc Aurel ein, der sagte: „Auf die Dauer der Zeit nimmt die Seele die Farbe der Gedanken an.“

Seien Sie gespannt auf die Einblicke, die uns die Frauen, die an dieser Studie teilgenommen haben, gewähren. Sehen Sie – was uns Frauen glücklich(er) macht und damit unsere Gesundheit ganzheitlich stärkt.

Ihre Luisa Lund



Luisa Lund,
Marketing Direktorin,
Eucerin Deutschland

LASST UNS ÜBERS GLÜCK SPRECHEN!

Wir wollten in unserer dritten Eucerin Frauenstudie von 3.020 Frauen wissen, was sie glücklich macht.

Man kann Glück – oder auch Pech – haben. Aber **glücklich und zufrieden zu sein, da sind sich die Frauen einig, ist vor allem eine Lebenseinstellung.** Getreu dem Motto „Jeder ist seines eigenen Glückes Schmied“ können wir dazu beitragen, Glück zu erreichen oder zu erhalten. Wie die befragten Frauen dies schaffen und welche Faktoren noch eine Rolle spielen, zeigen wir auf den nächsten Seiten. Einige interessante Zitate der Frauen haben wir übrigens ins Booklet eingestreut.



„Für mich bedeutet Glücklichkeit eine Zufriedenheit – eine innere Haltung, eine Entscheidung, die ich jeden Tag neu treffen kann.“

Vanessa, 48, Angestellte in einer Botschaft

Wir gestalten unser Glück

KÖNNEN WIR BEEINFLUSSEN, OB WIR GLÜCK HABEN?

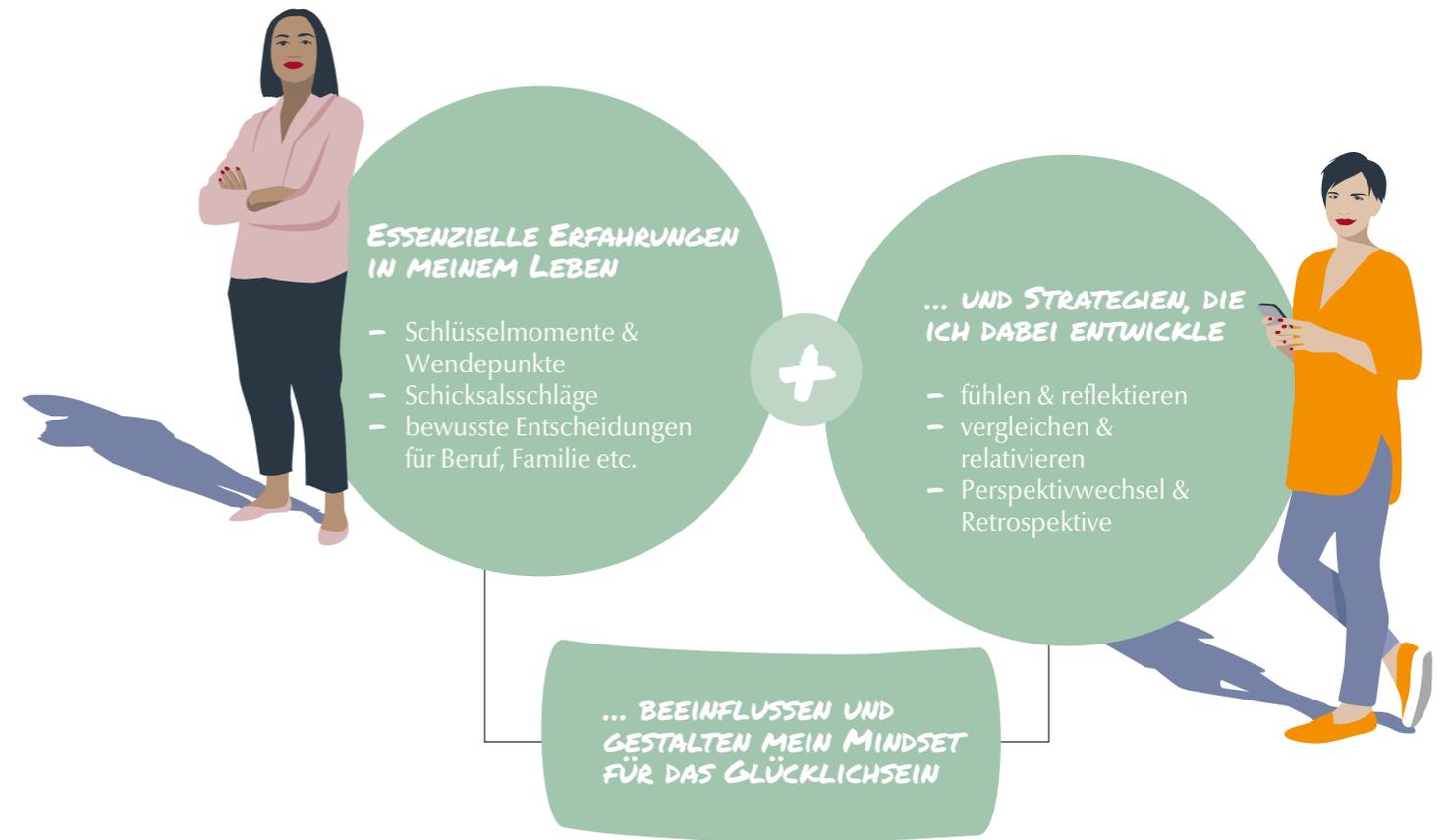
Aber ja, da sind sich die meisten der befragten Frauen sicher. Nicht nur, was einem im Laufe des eigenen Lebens widerfährt, sondern vor allem, wie man dies interpretiert und damit umgeht, beeinflusst das eigene Glücksempfinden maßgeblich. Verantwortung für das eigene Tun zu übernehmen und das Leben aktiv zu gestalten ist sogar erlernbar, wie man auf den kommenden Seiten sieht ...

„Einfach mal eine andere Perspektive einnehmen – das hilft immer, um sich glücklicher zu fühlen.“

Nina, 59, Referentin in einer politischen Stiftung

„Wenn ich heute auf bestimmte Schlüsselmomente in meinem Leben zurückblicke, merke ich erst, wie glücklich ich jetzt bin.“

Julia, 29, Studentin

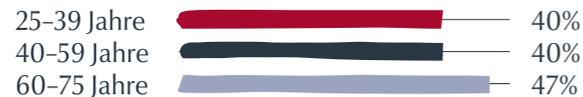


Unser Glück wächst mit dem Alter

Sich in jedem Jahr ein bisschen mehr mögen – das passt gut zu den Angaben der befragten Frauen.

Mit zunehmender Lebenserfahrung, Reife und erworbenen Lebenskompetenzen steigt die Gelassenheit, man gewinnt an Zufriedenheit, erfreut sich an kleinen Dingen und geht mit Emotionen entspannter um. Entsprechend fühlen sich ältere Frauen glücklicher als die jüngeren.

Anteil der Frauen in %, die angeben, sich glücklich zu fühlen (8–10 auf einer Skala von 0 = äußerst unglücklich bis 10 = äußerst glücklich)



UNBESCHWERTHEIT VS. LEBENSERFAHRUNG – JEDES ALTER HÄLT GLÜCK BEREIT

Das beste Alter zum Glücklichen sein ist: jetzt! Denn jeder Lebensabschnitt hat andere Faktoren, aus denen sich das Glück zusammensetzt:

GLÜCK DER JUGEND

- Unbeschwertheit, Ausgelassenheit
- das Leben noch vor sich haben
- sich ausprobieren
- First Thrill: erste Liebe, Job, Wohnung
- Schönheit der Jugend

GLÜCK DES ÄLTERWERDENS

- innere Balance, Ruhe
- viel Lebenserfahrung hinter sich haben
- wissen, wer man ist, was man will/nicht will
- Gelassenheit und gesunder Pragmatismus
- Selbstbewusstsein

Glücklich werden gibt dem Leben Sinn

Schöne Schuhe, ein gutes Essen – das macht kurzfristig glücklich. Doch tiefe Befriedigung erfahren wir, wenn wir ein sinn-erfülltes Leben haben. **Um dieses echte Glück zu erreichen, helfen mentale Glücksphilosophien.** Diese bewusst zu verinnerlichen und an sie zu halten empfinden viele Frauen als „sinnvoll“ – Glück ist durch sie emotional spürbar.



„Erst nach einem schweren Verlust im Leben schaust du in Dankbarkeit auf das, was du hast.“
Victoria, 57, Sekretärin

DIE VIER GLÜCKSPHILOSOPHIEN:



EIN WORT, VIELE FACETTEN

Glück ist wie ein Rezept: Es setzt sich aus vielen verschiedenen Zutaten zusammen.

Die vier Glücksphilosophien sind wichtige Hauptingredienzen – dazu kommt eine Fülle weiterer wichtiger Bestandteile. Welche das sind, darin waren sich die befragten Frauen einig, unabhängig von Biografie oder Alter. Sie machen klar: **Es sind die vielen Facetten im Denken, Fühlen und Handeln, aus denen das ganz große Glück entsteht.**



DAS GLÜCK DER KLEINEN DINGE

Manchmal neigen wir dazu, die kleinen Dinge, die unseren Körper, unseren Geist und unsere Seele glücklich machen, zu übersehen. Dabei sind sie es, die uns nachhaltig guttun und uns tiefes inneres Wohlbefinden schenken. **Schaffen wir uns viele kleine sinnliche Momente im Alltag, gestalten wir unser Glück aktiv und erleben es bewusst.**



Drei einfache Gewohnheiten, mit denen wir Glück aktiv herbeiführen können:

ACHTSAM IM HIER UND JETZT SEIN

Sonnenstrahlen auf der Haut, der erste Krokus im Schnee – diesen **Momenten achtsam zu begegnen** bedeutet, diese bewusst und sinnlich zu genießen. Und das **erhöht das Glücksgefühl.**

DANKBARKEITSROUTINE IN DEN ALLTAG EINBAUEN

Sich jeden Tag zu verinnerlichen, **wofür man dankbar ist**, wirkt sich nachweislich positiv aufs körperliche und geistige Wohlbefinden aus. In ein **Dankbarkeitstagebuch** zu schreiben geht blitzschnell, hat aber einen Rieseneffekt ...

MACHEN STATT DENKEN

In Denkspiralen gefangen zu sein lähmt und macht unglücklich. **Aktiv werden** führt oft zum Gegenteil: nähen, backen, Schrank ausmisten – machen, **„im Flow“ sein**, Ergebnisse sehen – all das macht glücklich.

Die Kraft des Alleinseins

To-do-Listen abarbeiten, ständig erreichbar sein, Care-Arbeit – das überfordert und stresst. **Deshalb ist es umso wichtiger, sich öfter mal eine Auszeit zu gönnen.** In dieser Me-Time geht es dabei nur um einen selbst. Und darum, was einem guttut und die Seele nährt. Ob chillen oder aktiv sein, zu Hause oder in der Natur – bewusstes Alleinsein macht viele Frauen glücklich.



mich auspowern beim Sport



Kraft schöpfen in der Natur



mich selbst belohnen und beschenken



mich verwöhnen bei Wellness und Kosmetik



einem Hobby nachgehen, das mich erfüllt



in Meditation versinken



mich in ein Buch vertiefen

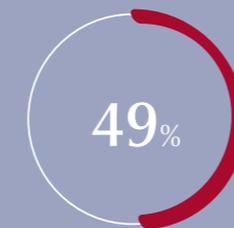
Wenn ich mir Zeit für mich nehme, möchte ich ...



ME-TIME IST EINE INVESTITION INS GLÜCK

Ein interessantes Ergebnis konnten wir in der Studie feststellen: **Die Frauen, die sich als glücklich bezeichnen, nehmen sich mehr Zeit für sich.** Tendenziell unglücklichere tun dies wesentlich weniger. Der Wunsch nach mehr Me-Time war deswegen wesentlich höher bei ihnen.

„Ich nehme mir bewusst Zeit für mich selbst.“



Frauen, die angeben, (eher) glücklicher zu sein



Frauen, die angeben, (eher) unglücklicher zu sein

Anteil der Frauen in %, die dem Statement zustimmen

„Wenn ich verstimmt bin, dann gehe ich einfach zum Spinning ... dreimal die Woche ... Das schüttet Endorphine aus. Danach geht's mir immer gut ...“

Julia, 29, Studentin

„Ich habe in der Coronazeit noch mal ganz neu verstanden, wie toll alleine sein ist, wie gerne ich mit mir alleine bin.“

Judith, 50, Kamerafrau

„Ich bin glücklich, wenn ich bei der Kosmetik, beim Friseur oder beim Sport war und ich mich noch schöner fühle ...“

Yvonne, 45, Bankangestellte

GLÜCKSGARANT: SICH SELBST UND SEINER HAUT GUTES TUN

Es gibt also viele verschiedene Dinge, die uns glücklich machen, und die wir in unserer Me-Time für uns tun können.

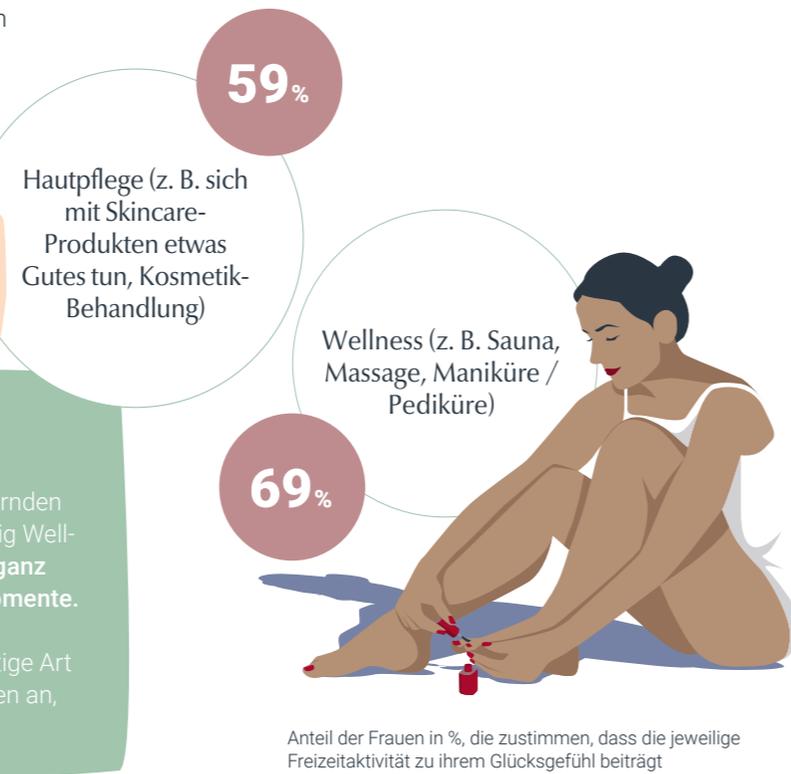
Eines davon ist, sich mit Haut- und Pflegemomenten zu verwöhnen. Warum das vielen Frauen (und sicher auch Männern) so wichtig ist? Unsere Haut als größtes menschliches Organ ist weit mehr als nur unsere äußere Hülle: Pflegerituale, Wellness, Massagen, Kosmetikbehandlungen – sinnliche Berührungen stellen ein tiefes Wohlbefinden her. Und das zahlt voll aufs Glückskonto ein.



ZEIT FÜR MICH, ZEIT FÜR MEINE PFLEGE

Zu den Topnennungen der beliebtesten und glücksteigernden Aktivitäten unter den befragten Frauen gehören eindeutig Wellness/Hautpflege: Die Mehrheit der Frauen gönnt sich ganz bewusst zwischendurch und immer wieder solche Momente.

Und das ist gut so: Die Pflege des Körpers ist eine wichtige Art der Selbstfürsorge, der „Self-Care“. 31% der Frauen gaben an, dass Hautpflege stark zu ihrem Wohlbefinden beitrage.

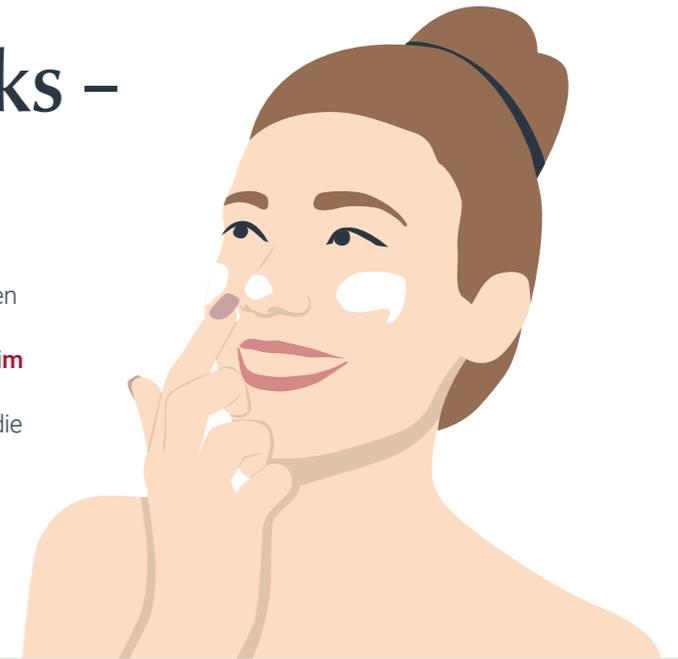


„Eine Dampfsauna oder Massage macht mich glücklich. Aber auch ein Schaumbad, eine Maske oder gut duftende Bodylotion.“

Ulrike, 45, Lehrerin

Momente des Glücks – im eigenen Bad

Na klar, sich von anderen verwöhnen zu lassen in einer professionellen Kosmetik- oder Wellness-Session ist besonders schön. **Aber die meisten schönen und sinnlichen Hautmomente finden vor allem im eigenen Bad statt.** Dabei unterscheiden viele Frauen hier zwischen der ganz alltäglichen Skincare und den besonderen Pflegeritualen, die sie sich „gönnen“.



„Gute Hautpflege ist so simpel, aber mich macht das total glücklich.“

Jeannine, 26, Fashiondesign-Assistentin

ALLTÄGLICHE PFLEGEMOMENTE DES GLÜCKS

Tendenziell eher kürzere, schnellere und simplere Rituale



Tägliches
Pflegeritual



Reinigung



Bodylotion



Nachpflege

BESONDERE PFLEGEMOMENTE DES GLÜCKS

Tendenziell eher längere, ausgiebigere, intensivere Rituale



Pflegebad



Gesichtsmaske



Fußmassage



Intensivkuren &
Behandlungen

Vom Glück, sich in seiner Haut wohlfühlen

Sinnliche Berührungen machen uns nicht nur schöner, sie wirken auch auf tieferer Ebene: Sich in seiner Haut wohlfühlen ist **ein entscheidender Faktor für mehr Selbstvertrauen und Lebensqualität**, Hautkontakt stärkt sogar unsere mentale Gesundheit. Deswegen sind die Me-Time-Momente, in denen wir uns pflegen, auch so wertvoll. Umso schöner, dass die meisten Frauen sich bewusst sind, wie gut ihnen ihre Skincare-Rituale tun: Zwei Drittel der Frauen nutzen das Eincremen als entspannenden Selfcare-Moment.



WAS FRAUEN ÜBER IHRE KÖRPERPFLEGE SAGEN

Mit gepflegter Haut fühle ich mich attraktiver.



Ich wünsche mir eine Körperlotion, die dem Hautalterungsprozess entgegenwirkt (z. B. Elastizitätsverlust).



Eincremen ist für mich ein Wohlmoment.



Ich nutze Bodylotion immer nach dem Duschen.



Anteil der Frauen in %, die dem jeweiligen Statement zustimmen



„Mein Ritual für die Haut: einmal die Woche ein Schaumbad, 20 Min. relaxen, Zeit nur für mich. Jetzt wo die Kinder nicht mehr da sind, kommt auch keiner mehr rein.“

Jeanette, 56, leitende Bankkauffrau

„Uns geht es gut!“

Obwohl wir im Zeitalter der Selbstoptimierung und der perfekten Filter-Welt bei Instagram leben, sind die meisten Frauen zufrieden mit sich:

Drei Viertel gaben an, sich wohl in ihrer Haut zu fühlen – unabhängig davon, was andere denken ...



77%

Ich fühle mich wohl in meiner Haut.

„Innere Zufriedenheit und Akzeptanz zu finden ist der Weg zum Glückselin.“

Lilly, 22, Studentin



68%

Es ist mir egal, was andere denken: Ich bin zufrieden mit meiner Haut.

INTERESSANTE ENTWICKLUNG: DER WOHLFÜHLFAKTOR STEIGT MIT DEM ALTER

„Ich fühle mich wohl in meiner Haut.“



Anteil der Frauen in %, die dem Statement zustimmen

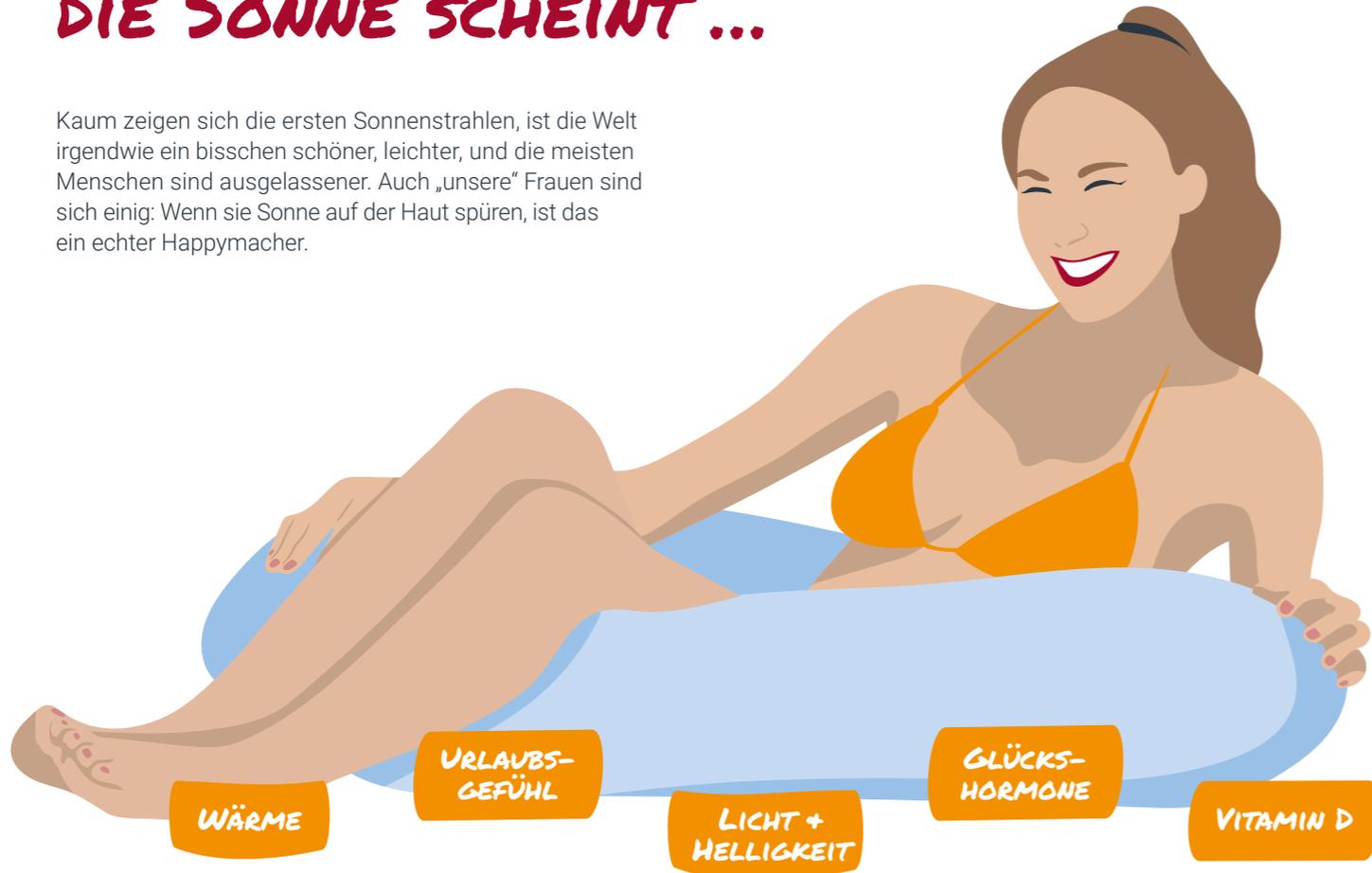


59%

Ich zeige meine Haut gerne.

ALLES IST SCHÖNER, WENN DIE SONNE SCHEINT ...

Kaum zeigen sich die ersten Sonnenstrahlen, ist die Welt irgendwie ein bisschen schöner, leichter, und die meisten Menschen sind ausgelassener. Auch „unsere“ Frauen sind sich einig: Wenn sie Sonne auf der Haut spüren, ist das ein echter Happymacher.



SONNENLICHT: PURES GLÜCK FÜR KÖRPER UND SEELE

Dabei spielt die Haut eine wichtige Rolle: **Der Körper schüttet jede Menge Glückshormone (Endorphine) aus, wenn Sonnenlicht auf sie trifft.** Diese steigern das Wohlbefinden. Außerdem kann der Körper durch Sonneneinfall Vitamin D bilden, das wichtig für das Immunsystem ist.

„Ein Sonnenbad ist mein absolutes Highlight. Ich lebe mit der Sonne einfach besser, schütte mehr Serotonin aus, bin glücklicher und zufriedener mit der Welt im Allgemeinen und mit mir.“

Nina, 59, Referentin in einer politischen Stiftung

... und unsere Haut profitiert durch sie – in Maßen

Die Sonne tut dabei nicht nur der Seele gut, sondern kann gleichzeitig **positiven Einfluss auf die Haut haben, wenn sie moderat und in Maßen genossen wird.**

KOSMETISCHE EFFEKTE

Leicht gebräunte Haut kann bedeuten:

- frischer Teint
- jüngeres Aussehen
- strahlendes Hautbild

ABER – VORSICHT! ZU VIEL SONNE SCHADET UNSERER HAUT MEHR, ALS ES IHR GUTTUT.

Zu viel Sonne kann bewirken:

- Sonnenbrand
- Hautkrebs
- vorzeitige Hautalterung
- langfristige, irreversible Zellschäden
- Sonnenallergie, Mallorca-Akne

FAZIT: DIE RICHTIGE DOSIERUNG SONNE MACHT'S!

Um die ganzen positiven Effekte der Sonne mitzunehmen, sollte man sich ihr nicht stundenlang ausliefern. Ein moderater Umgang und ausreichend Hautschutz sind außerordentlich wichtig, damit die glücklichen Momente in der Sonne unbeschwert genossen werden können.



„Ich gehe im Sommer gerne in die Sonne. Erst in den letzten Jahren ist mir bewusst geworden, dass ich dadurch meiner Haut schade. Jetzt gehe ich immer mit Sonnenschutz aus dem Haus.“

Brigitte, 63, Sachbearbeiterin im öffentl. Dienst

„Ja“ zu Sonnenschutz und gesunder Haut!

Die Glückspower der Sonne zu nutzen ist genauso wichtig wie der richtige Schutz für die Haut. **An guten Sonnenschutz haben die befragten Frauen einige Ansprüche** – dabei kommt es vor allem auf die inneren Werte an.

So wünschen sich 84%, dass die Produkte mikroplastikfrei sind, und 82% erwarten natürliche Ingredienzen. Es sollten auch keine Silikone (80%), Parabene (79%), Palmöl (78%), Farb- oder Duftstoffe (76% bzw. 58%) enthalten sein. **Kurzum: 71% halten eine geringe Anzahl von Inhaltsstoffen für erstrebenswert.**



Ab in den Urlaub

Etwas Neues erleben, die Welt mit anderen Augen sehen, in der Sonne baden – **von einer Auszeit können wir lange zehren.** Die Erinnerungen an die vielen kleinen Momente des Glücks auf unseren Reisen kann uns niemand mehr nehmen.

„Wenn Sie an Ihren ersten großen Jahresurlaub nach dem Ende der Einschränkungen durch die Corona-Pandemie denken: Was ist/war Ihnen besonders wichtig?“ (Mehrfachnennungen möglich)



80%
Mich nur um meine Bedürfnisse zu kümmern



76%
Wellness und Entspannung



69%
Sehenswürdigkeiten zu besichtigen



66%
Sonnenbaden am Strand/See/Pool



58%
Neue Menschen und Kulturen kennenzulernen



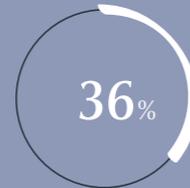
88%
Zeit mit Freunden und Familie zu verbringen



86%
Gutes Essen und Trinken

UNBESCHWERTER DURCH SCHUTZ

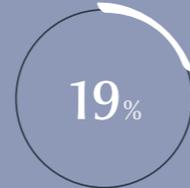
Es ist für ein Drittel der befragten Frauen **eine Pflicht, sich mit Sonnencreme zu schützen** – dadurch fühlt sich jede Dritte draußen aber auch **unbeschwerter**. Die Hälfte trägt diesen sogar schon zu Hause auf, und insgesamt verwenden drei von vier Personen Sonnenschutz beim Badeurlaub am Strand/See/Pool. Und nur jede 5. Person fühlt sich durch die Sonnencreme auf der Haut gestört.



Das Auftragen von Sonnenschutz ist für mich eine Pflicht.



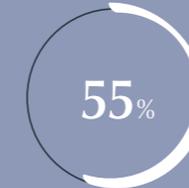
Ich bin unbeschwerter draußen, wenn ich Sonnenschutz verwendet habe.



Mich stört, wie sich die Sonnencreme auf meiner Haut anfühlt.



... beim Badeurlaub am Strand/See/Pool



... beim Entspannen im Garten/auf dem Balkon/im Park etc.



... beim Outdoor-Sport

„Ich verwende Sonnencreme ...“

Nur ein Viertel der Frauen verwendet im Urlaub bei klassischen Outdoorsportarten wie Tennis, Segeln, Schwimmen und Wandern Sonnenschutz. Dabei sollte auch bei Aktivitäten die Haut geschützt werden – für ein Rundum-Wohlfühl-Feeling.

Anteil der Frauen in %, die den jeweiligen Aussagen zur Verwendung von Sonnenschutz im Urlaub zustimmen.

WENN DIE HAUT LEIDET, LEIDET AUCH DAS GLÜCK

Es ist ein Wechselspiel, das alle Frauen bestätigen: Zufrieden mit sich zu sein und sich „wohl in seiner Haut zu fühlen“ zeigt sich oft auch auf der Haut.

Schöne, strahlende Haut wiederum führt unter anderem zu mehr Selbstbewusstsein – und das macht glücklicher. **Leider funktioniert es auch umgekehrt: Ist man unglücklich, zeigt sich das auch auf der Haut.** Problematische Haut führt zu weniger Selbstbewusstsein, und dementsprechend fühlen sich viele unglücklicher.



Unsere Stimmung ist definitiv auch Hautsache

Ob Frauen sich **glücklich oder unglücklich** mit ihrer Haut fühlen, hängt zum Teil von ihrer generellen Lebenseinstellung ab, aber natürlich auch maßgeblich von ihrem **aktuellen Hautzustand** und der Intensität und Dauer ihrer Hautprobleme. Das schlägt sich auch in ihrer Sprache und Wortwahl nieder.



SCHÖNE HAUT

- rein
- ebenmäßig
- strahlend, frisch
- gesund
- straff, elastisch

„Ich bin zufrieden mit meiner Haut.“



PROBLEMATISCHE HAUT

- Unreinheiten, Pickel, Pickelmale, Akne, Narben
- Pigmentstörungen, Rosazea
- Neurodermitis, Ekzeme
- tiefe Falten, Tränensäcke, Konturverlust

„Ich bin unglücklich mit meiner Haut.“

EIN INTERESSANTES WECHSELSPIEL IN BEIDE RICHTUNGEN!

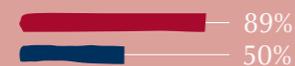
Frauen, die **glücklich** sind, sind insgesamt zufriedener mit ihrer Haut als unglückliche Frauen.

Unglückliche Frauen sagen viel eher, dass ihr Hautgefühl ihr Selbstbewusstsein beeinträchtigt und sie einschränkt.

Frauen, die angeben, (eher) glücklicher zu sein

Frauen, die angeben, (eher) unglücklicher zu sein

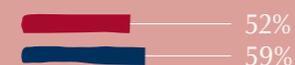
„Ich fühle mich wohl in meiner Haut.“



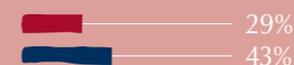
„Ich bin zufrieden mit meiner Haut.“



„Mein Hautgefühl beeinflusst mein Selbstbewusstsein.“



„Ich schäme mich, wenn meine Haut nicht makellos ist.“



Anteil der Frauen in %, die dem jeweiligen Statement zustimmen

BEI SCHÖNER HAUT: ZUFRIEDEN STATT GLÜCKLICH

Die meisten Frauen empfinden und sprechen eher von **Zufriedenheit als von „Glücklichsein“**, wenn sie über **schöne Haut nachdenken**. Meist wird kleineren, vorübergehenden bzw. ersten altersbedingten Hautproblemen mit einer Mischung aus Akzeptanz und Gelassenheit und leichten Pflegeschritten begegnet.

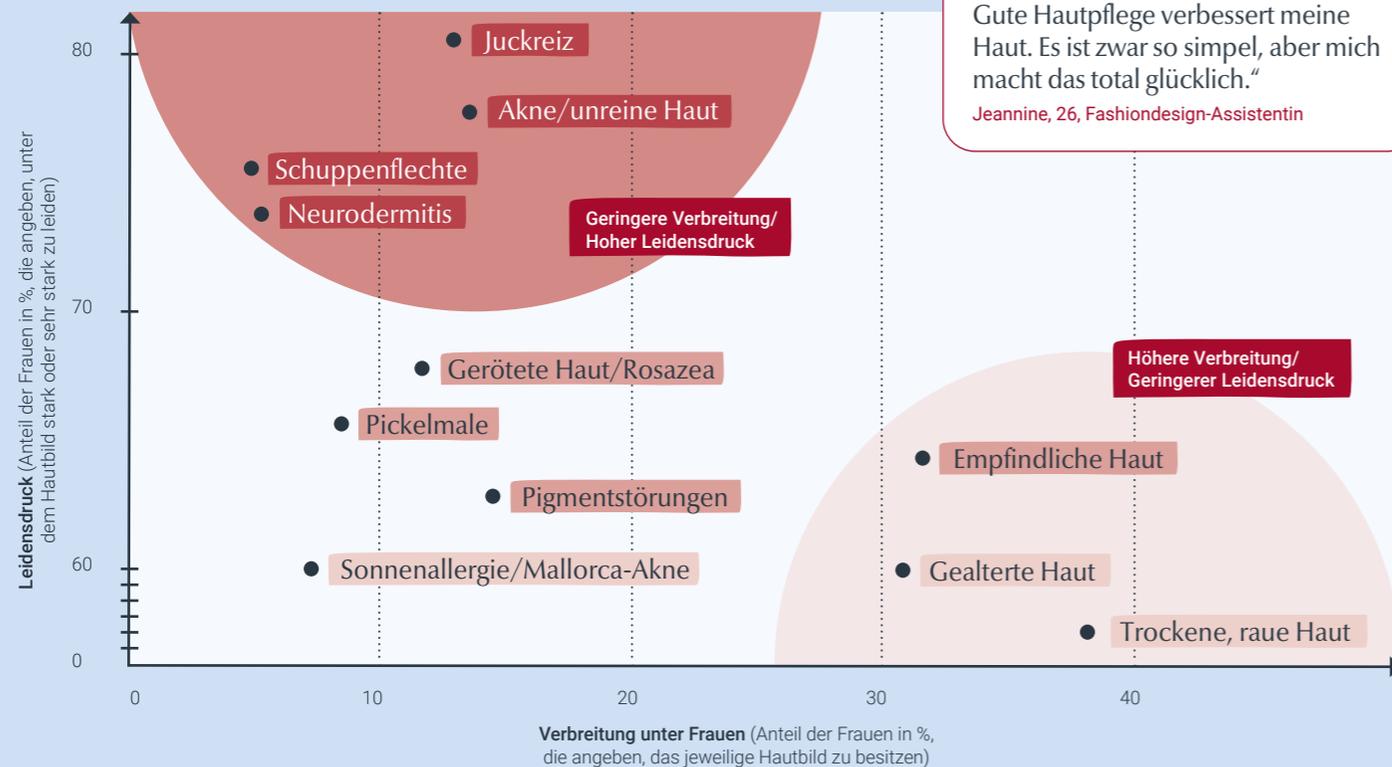
BEI PROBLEMATISCHER HAUT: NICHT NUR UNZUFRIEDEN, SONDERN UNGLÜCKLICH!

Wirklich unglücklich macht Haut, wenn Frauen schwerer oder längerfristig betroffen sind. In diesen Fällen sind sie **nicht nur kurzfristig unzufrieden mit der Situation, sondern ein problematischer Hautzustand belastet sie schwerwiegender**. Dies verbalisieren sie konkret und explizit!

Innere Ausgeglichenheit? Fehlanzeige!

Juckreiz und Ekzeme, unschöne Schuppenflechte und unreine Haut: **Wenn die Haut Probleme macht, dann leidet oft die Seele, und das Selbstvertrauen sinkt.** Das verringert wiederum die Ausschüttung der Glückshormone, und wir haben weniger Chancen auf eine innere Ausgeglichenheit.

DIESE HAUTBILDER BELASTEN DIE FRAUEN AM HEFTIGSTEN:



„Meine Haut ist sehr empfindlich. Gute Hautpflege verbessert meine Haut. Es ist zwar so simpel, aber mich macht das total glücklich.“

Jeannine, 26, Fashiondesign-Assistentin



„Skin Shaming“ – ein Wort für einen inneren Zustand

Wenn man das Haus am liebsten gar nicht mehr verlassen mag, weil man verunsichert ist und sich unattraktiv fühlt: Problemhaut nagt am Selbstbewusstsein erwachsener Frauen. „Skin Shaming“ – den Zustand, sich unwohl in seiner Haut zu fühlen, sich ihrer zu schämen – kennen auch die befragten Frauen. **Dabei hilft die richtige Hautpflege oft schnell zu neuem Hautvertrauen zurück.**

WIE STARK SICH PROBLEMHAUT AUF DAS SELBSTBEWUSSTSEIN AUSWIRKT

41%

„Es sorgt bei mir für Unsicherheit, wenn meine Haut nicht makellos ist.“

36%

„Mein Hautgefühl beeinflusst mein Verhalten und den Umgang mit sozialen Kontakten.“

34%

„Wenn meine Haut nicht makellos ist, fällt es mir schwer, Nähe zuzulassen.“

32%

„Ich schäme mich, wenn meine Haut nicht makellos ist.“

Anteil der Frauen in %, die dem jeweiligen Statement zustimmen



Und wie ist es mit der Partnersuche? Auch dort empfinden die meisten Problemhaut als Belastung: 71% der Frauen denken, dass diese sich negativ auf ihr Selbstvertrauen beim Dating auswirkt.

„Ich dachte in meiner Jugend immer, dass meine Pickel das Einzige sind, was man an mir bemerkt.“

Jeannine, 26, Fashiondesign-Assistentin

EIN GUTES HAUTGEFÜHL: AUCH EINE FRAGE DES ALTERS

Es gibt neben der persönlichen Einstellung und dem individuellen Hautzustand noch einen dritten wesentlichen Faktor, wenn es um das persönliche Glücksempfinden geht und wie sehr wir uns wohlfühlen:

Das Alter der Frauen spielt eine maßgebliche Rolle. Auch da gibt es erstaunliche Ergebnisse in unserer Studie.



IN WELCHEM ALTER BEEINFLUSST DAS HAUTBILD DAS GLÜCKSEMPFINDEN AM STÄRKSTEN?

Je jünger die Frauen, desto stärker beeinflusst das Hautbild ihr eigenes Wohlbefinden. Je älter sie werden, desto weniger Einfluss hat es auf ihr gesamtes Glücksempfinden.

„Inwiefern hat Ihr Hautbild Einfluss darauf, wie glücklich Sie sich fühlen?“



Anteil der Frauen in %, die angeben, dass ihr Hautbild einen starken oder sehr starken Einfluss darauf hat, wie glücklich sie sich fühlen

WARUM IST DAS SO?

Natürlich haben jüngere Frauen andere, aber nicht unbedingt mehr Hautprobleme als reifere Frauen. Dennoch scheinen sie unter diesen stärker zu leiden. Warum eigentlich?

„Von jungen Frauen wird erwartet, dass sie perfekte Haut haben. Ist sie nicht perfekt, wird das oft als Makel wahrgenommen. Bei älteren Frauen wird das nicht mehr so erwartet. Und je weniger Druck man hat, desto entspannter kann man mit dem umgehen, was man hat.“

Mone, 36, Verwaltungsangestellte

Mit dem Alter kommt die Gelassenheit ...

Im ersten Moment könnte man meinen: **Jüngere Frauen hätten allen Grund, sich wohlzufühlen in ihrem Körper – ihre Haut ist jung, straffer und strahlender.**

Doch oftmals haben sie – erst recht bei Hautproblemen – einen höheren Leidensdruck, wenn es um ihr Aussehen geht. Die Gründe dafür sind vielschichtig – teils individueller und persönlicher, teils gesellschaftlicher Art.



JÜNGERE FRAUEN LEIDEN MEHR

- Probleme sind sichtbarer auf junger, straffer, ebenmäßiger Haut
- Sozialer Druck durch soziale Medien & Gesellschaft bezüglich „jugendlicher Schönheit“
- Hormoneller Stress (Pubertät, Menstruation) & emotionaler Stress
- In Orientierungs- & Findungsphase: weniger Selbstbewusstsein

„In meinem Alter hat man in der Regel mit mehr drastischen Änderungen zu kämpfen ... erst Pubertät und Akne ... dann Stress mit Uni, Liebeskummer. Man befindet sich auch am Anfang des Selbstfindungsprozesses und vergleicht sich selber mehr mit anderen – vor allem auf Instagram – anstatt sich so zu nehmen, wie man ist.“

Lilly, 22, Studentin

ÄLTERE FRAUEN LEIDEN WENIGER

- Mehr Gelassenheit, Ruhe und innere Balance
- Weniger sozialer Druck und Erwartungen an Schönheit „reiferer“ Frauen
- Mehr Produkt-/Markenerfahrungen
- Wissen, wer sie sind: mehr Selbstbewusstsein

„Sind Jüngere wirklich unglücklicher mit ihrer Haut? Eigentlich sollten sie doch zufriedener sein, sie haben eine strahlende, frischere, faltenfreie Haut. Aber wahrscheinlich sind sie eitler, achten mehr auf sich und haben noch nicht das gleiche Selbstbewusstsein wie wir.“

Judith, 50, Kamerafrau

Jahr für Jahr entspannter älter werden

Wir haben die Ergebnisse aller drei Studien von Eucerin miteinander verglichen – und konnten spannende Entwicklungen feststellen. Wie wohl sie sich in ihrem Körper fühlen würden, habe nichts mit ihrem Alter zu tun – dem stimmten 2021 und 2022 die Frauen noch stärker zu als in der Studie von 2020, die vor Corona durchgeführt wurde. **In 2022 ist die Hälfte der Frauen davon überzeugt, dass man ihnen ihr Alter ruhig ansehen dürfe** – 2020 waren dies nur 38%.



Auch die Toleranz gegenüber Schönheits-OPs hat sich etwas verändert. **2022 finden 23%, dass OPs Menschen helfen können, sich besser zu fühlen. 2020 waren das nur 17%.** Dennoch gaben dieses Jahr etwas mehr Frauen an, dass eine Schönheits-OP für sie nicht infrage käme.



Reifer werden – wie schön!

Wieder sind ältere Frauen entspannter als die jüngeren: **64% der 60- bis 75-Jährigen stimmen zu, dass man ihnen ihr Alter ruhig ansehen darf.** Die 25- bis 39-Jährigen stimmen dem nur zu 38% zu. Beim Thema Schönheits-OPs haben die 25- bis 39-Jährigen eine deutlich geringere Abneigung: 41% sagen, dass diese für sie nicht infrage kommen, während es bei den 60- bis 75-Jährigen 70% sind.

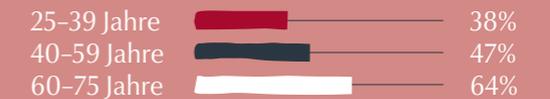


Der Aussage „Ich fühle mich wohler als vor zehn Jahren“ stimmen 59% der 25- bis 39-Jährigen, aber nur 39% der 60- bis 75-Jährigen zu.

„Für mich selbst kommen Schönheitsoperationen nicht infrage“:



„Mein Alter darf man mir ruhig ansehen“:



„Ich fühle mich wohler als vor zehn Jahren“:

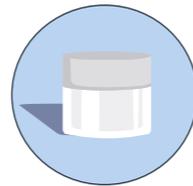


Anteil der Frauen in %, die dem jeweiligen Statement zustimmen

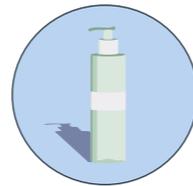
GESICHTSPFLEGE - WAS FRAUEN DABEI WICHTIG IST

Welches Pflegeprodukt ist das richtige für die eigene Haut?

Die Frauen in unserer Umfrage verrieten uns, dass bei ihrer Kaufentscheidung positive Eigenerfahrungen entscheidend sind. Und die entstehen, wenn ihre Hautpflege folgende Eigenschaften besitzt: **Nachhaltig sollte sie sein, ausreichend Feuchtigkeit spenden und eine Formel haben, die schnell einzieht und leicht und erfrischend ist.** Frauen ab 40 Jahren wünschen sich zudem regenerative und schützende Anti-Aging-Eigenschaften in ihrer Pflege.

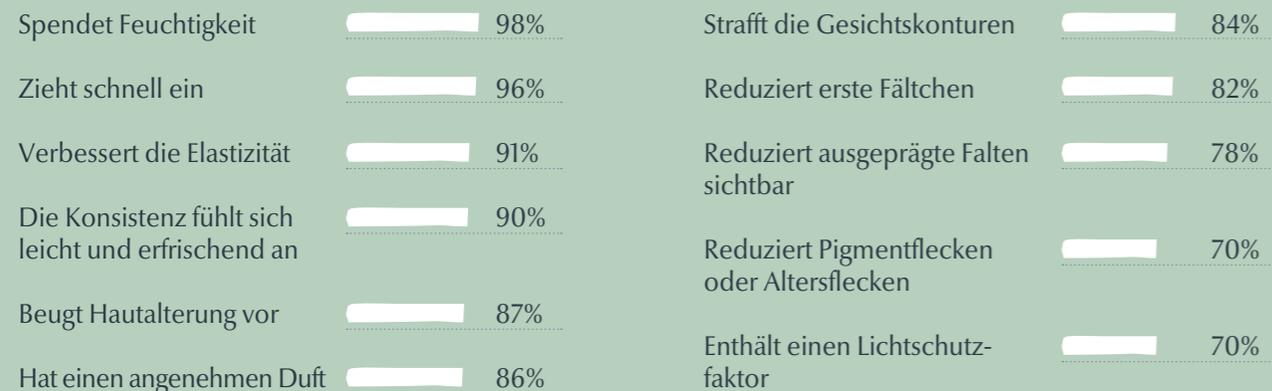


Knapp 75% der Frauen verwenden regelmäßig Gesichtspflege.



64% der Frauen verwenden regelmäßig Gesichtereinigung.

„WELCHE DER FOLGENDEN EIGENSCHAFTEN SIND IHNEN BEI IHRER GESICHTSPFLEGE WICHTIG?“

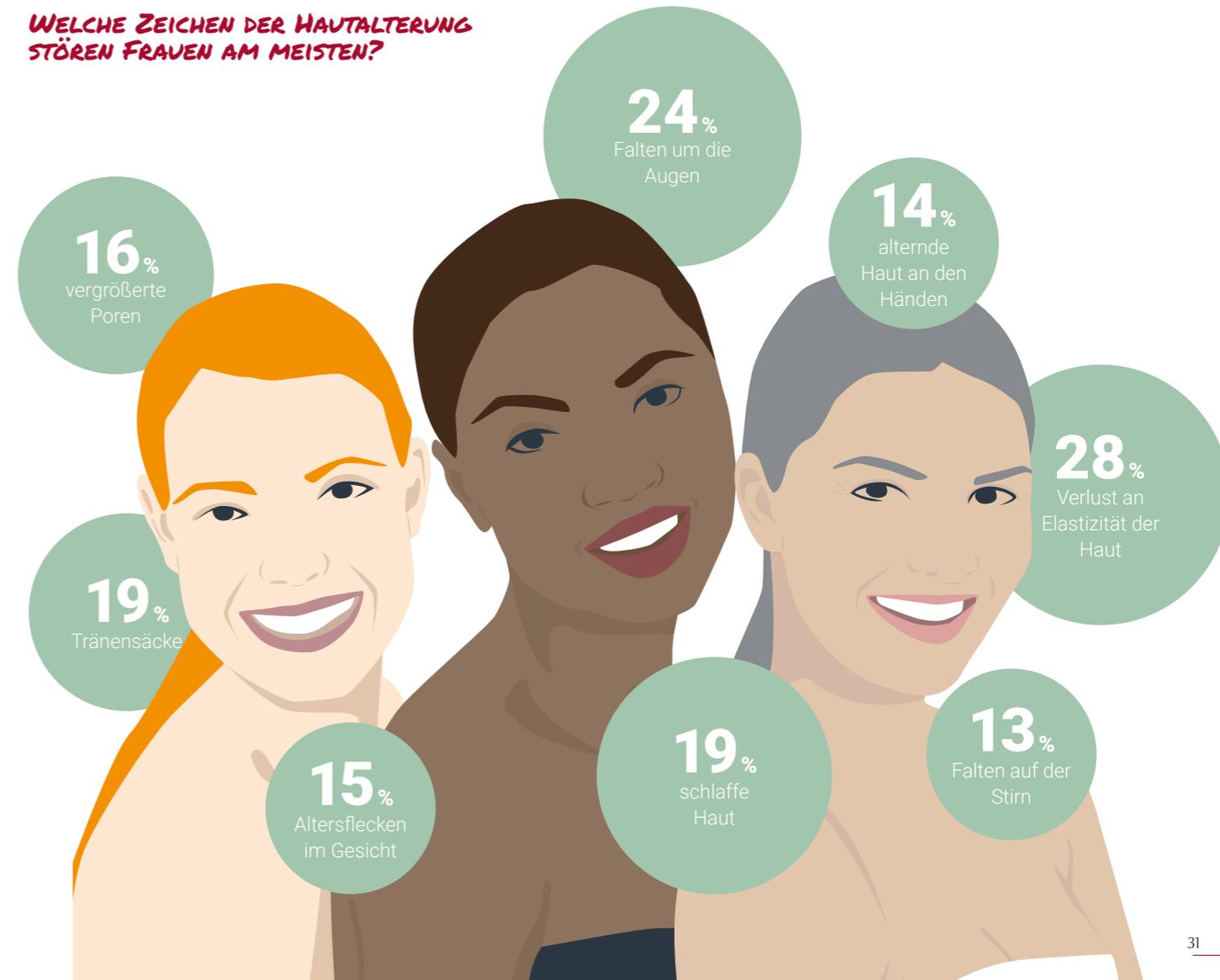


Mehrfachnennungen möglich

... und was sie nervt, wenn die Haut älter wird

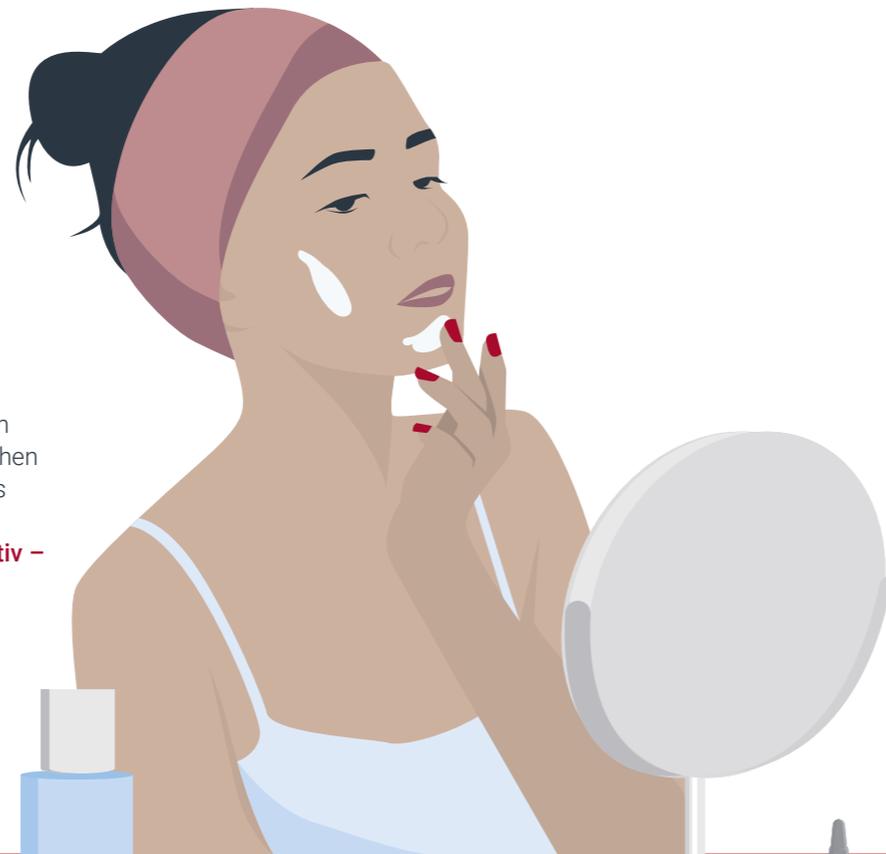
Wie bereits im letzten Jahr bei der Frauenstudie 2021 sind die „Top 3“-Zeichen der Hautalterung, an denen sich Frauen am meisten stören, der „Elastizitätsverlust“, „Falten um die Augen“ und „schlafte Haut“. Im letzten Jahr war „alternde Haut an den Händen“ mit 16,5% noch auf Platz 4. In der Frauenstudie 2022 sind „alternde Hände“ auf Rang 7 heruntergerutscht. „Tränensäcke“, „vergrößerte Poren“ und „Altersflecken im Gesicht“ stören Frauen nun mehr.

WELCHE ZEICHEN DER HAUTALTERUNG STÖREN FRAUEN AM MEISTEN?



Loslegen – mit den richtigen Schritten zu besserer Haut

Leider gibt es genug Gründe, sich nicht total wohl in seiner Haut zu fühlen. Und die ändern sich, abgesehen von genetisch bedingten Indikationen, im Laufe des Lebens. **Um ein besseres Hautbild zu bekommen, werden Frauen über alle Altersphasen hinweg aktiv** – welche Wege sie wählen, haben wir abgefragt:



„Ein gutes Hautpflegeprodukt kann zum Wohlfühlen beitragen. Man tut sich etwas Gutes und fühlt sich gleich besser und selbstbewusster.“

Ulrike, 45, Lehrerin

HÄUFIGE HAUTPROBLEME



DIE JÜNGEREN

- unreine, fettige Haut, Mischhaut
- Akne
- Pickel, Mitesser
- empfindliche Haut
- Augenringe
- Pickelmale
- Aknenarben



DIE ÄLTEREN

- fahle, müde Haut
- empfindliche Haut
- Falten an Augen, Mund, Stirn
- Pigmentflecken
- fehlende Elastizität
- Rosazea
- tiefe Falten, Tränensäcke, Konturverlust

„Meine Haut und mein Aussehen sind wichtig für mich, und ich tue viel dafür: Ich gehe regelmäßig zur Kosmetikerin, lasse mich botoxen ... und trotzdem stehe ich zu meinem Alter.“

Nina, 59, Referentin in einer politischen Stiftung



KONKRETE LÖSUNGEN UND MASSNAHMEN

SO AGIEREN DIE JÜNGEREN

- einfache, praktische Pflegeroutine (1-3 Produkte)
- Qualitätsabsicherung häufig z. B. durch App „Code Check“
- weniger Süßes und Milchprodukte

SO AGIEREN DIE REIFEREN

- mehrstufige Pflegeroutine (3-5 Produkte)
- Qualitätsabsicherung über etablierte Experten-Marken
- kosmetische Behandlungen
- Botox, Hyaluron, Needling etc.

DAS MACHEN BEIDE

- professionelle Hilfe/Beratung
- Apotheken-/Dermokosmetik
- Naturkosmetik
- hochwertige (System-)Pflege
- hochwertige, effektive Inhaltsstoffe

DER DREIKLANG MIT DEM HAUTGLÜCK

Gute Hautpflege ist für die meisten Frauen ein wichtiger Schlüssel zum Glück.

Allem voran, wenn sie es schafft, bei Hautproblemen zu helfen, und diese mindert oder gar beseitigt. Wieder über eine strahlende Haut zu verfügen sorgt dafür, sich endlich wieder wohlfühlen in seiner Haut. **Zwei weitere wichtige Faktoren: Die richtigen Inhaltsstoffe für ein gutes Gefühl – und sich sinnliche Momente zu schaffen, in denen man seine Lieblingsprodukte anwenden kann.**

„Ich habe sehr unter meinen Pigmentstörungen gelitten. Ich war bei mehreren Ärzten, habe mich lasern lassen und alle möglichen Cremes ausprobiert. Irgendwann entdeckte ich dann Eucerin Anti-Pigment – seitdem geht es mir viel besser.“

Victoria, 57, Sekretärin

„Eine Freundin leidet richtig stark unter ihren Pickeln. Man strahlt immer und man sieht ihr an, wie glücklich sie ist, wenn sie ihre Pickel bezwungen hat.“

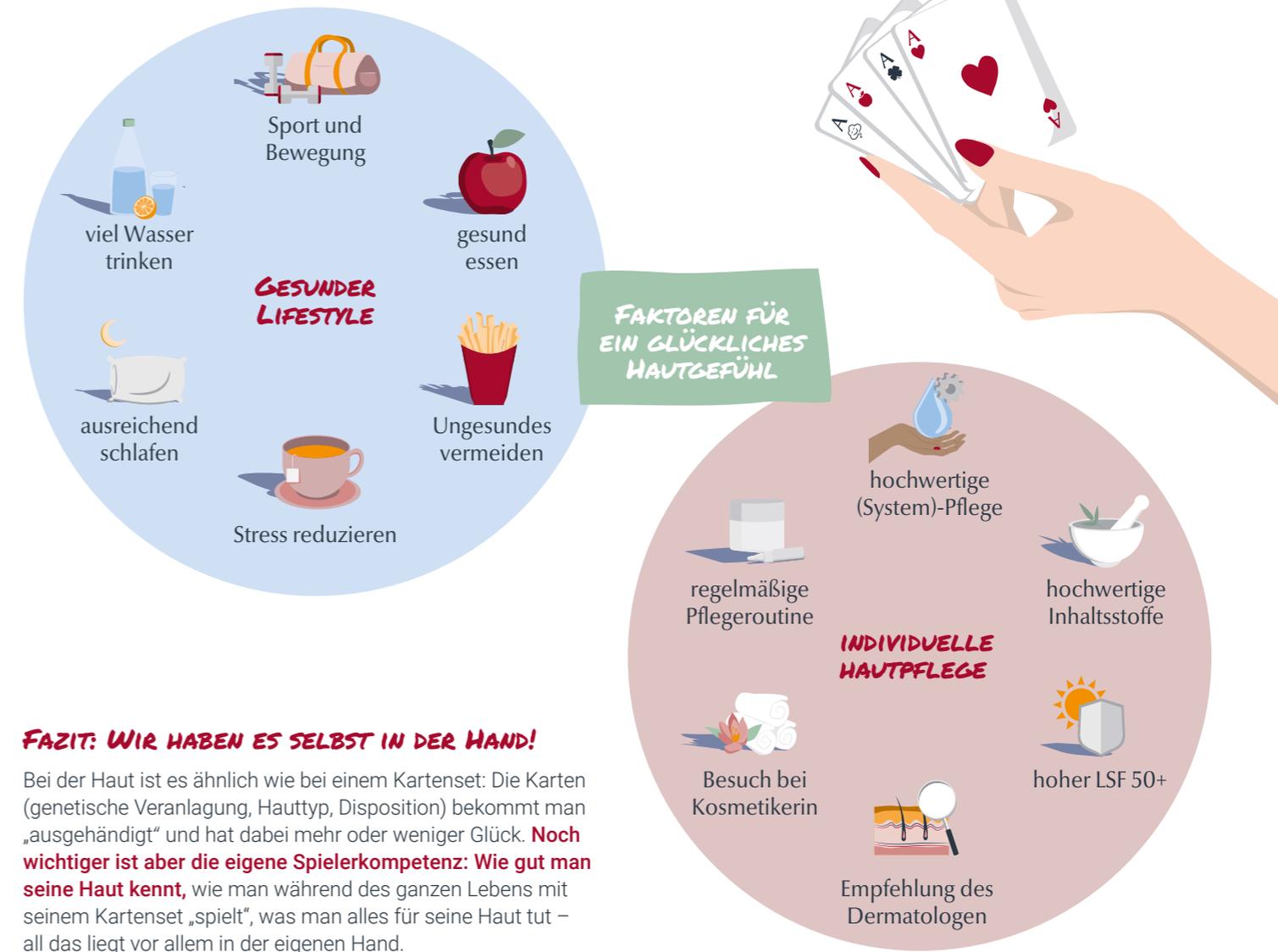
Vanessa, 48, Angestellte in einer Botschaft

WELCHE FAKTOREN BEI DER HAUTPFLEGE ÜBERS GLÜCKLICHSEIN BESTIMMEN:



Eine Zauberformel? Die gibt es wirklich!

Die Frage, ob es eine Zauberformel für glückliche Haut gibt, beantworten Frauen mit einem klaren „Ja“! Aber sie hat weder mit Magie noch mit Spielerticks zu tun – sondern vor allem damit, **wie Frauen mit sich selbst und ihrer Haut umgehen.**



Der noch größere Zauber für glückliche Haut ...

„Ich habe eine innere Balance und bin nicht mehr auf der Suche nach irgendwas. Ich habe endlich eine gewisse Gelassenheit. Das sieht man mir auch an – das zeigt sich auf meiner Haut.“

Yvonne, 45, Bankangestellte

„Die perfekte Formel für glückliche Haut ist sie so zu akzeptieren, wie sie ist und sich dann so gut wie möglich um sie zu kümmern.“

Franziska, 33, Flugbegleiterin



POSITIVE HALTUNG



AKZEPTANZ



GELASSENHEIT

Diese innere Haltung wirkt sich positiv und in zweifacher Hinsicht aus:

POSITIVE WIRKUNG AUF DIE HAUT

Entspannte, strahlende Haut ist oft ein Ausdruck einer positiven inneren Haltung, denn der innere Zustand spiegelt sich auf der Haut wider.

POSITIVE EINSTELLUNG GEGENÜBER DER HAUT

Gleichzeitig geht man mit einer positiven inneren Haltung auch gelassener mit dem eigenen Hautbild und den eigenen Hautproblemen um.

... ein glückliches Mindset!



Sich ein Skincare-Ritual gönnen ... Bewusst spüren, wie es der Haut geht, wenn sie frisch gereinigt wurde ... Sich ein geschütztes Sonnenbad gönnen und merken, wie die Wärme der Haut guttut ...

Sich um seine Haut zu kümmern bedeutet auch Selbstliebe. Niemand muss sich von Kopf bis Fuß gleichmäßig toll finden, doch ein positives Körpergefühl strahlt in alle Bereiche aus.

Die Frauen unserer Studie haben uns ein tolles Bild gegeben, was es braucht, um sich wohlfühlen. Egal, welches Alter sie haben.

Sie wissen, dass es die vielen kleinen Dinge sind – ob bei der Hautpflege oder beim eigenen Lebensstil –, um eine innere Haltung zu bekommen, die dann auch nach außen ausstrahlt. Der beste Weg, um nachhaltig ein glückliches Mindset zu bekommen.

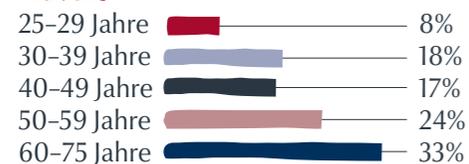
METHODIK

Die Eucerin Frauenstudie 2022 besteht aus einem zweistufigen Forschungsdesign. Im Oktober und November 2021 wurden 3.020 Frauen von 25 bis 75 Jahren online repräsentativ befragt. Quotiert nach Alter, Bundesländer und Bildungsabschlüssen. Erhebungszeitraum der quantitativen Studie: 13. Oktober bis 11. November 2021.

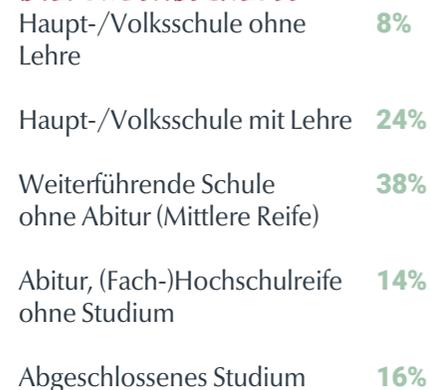
Ergänzend dazu wurden im Dezember 2021 zwei Gruppendiskussionen mit je acht Teilnehmerinnen durchgeführt. Dieser qualitative Part war im Kalenderjahr 2021 das einzige Marktforschungsprojekt bei Eucerin, das in Präsenz durchgeführt werden konnte. Unter strengsten Corona-Regelungen (2G plus) konnten wir uns mit den Probandinnen rund um das Thema Glück austauschen.

Stichprobenstruktur

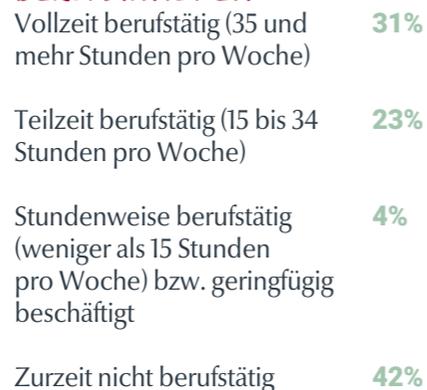
ALTER



BILDUNGSABSCHLUSS



BERUFSTÄTIGKEIT



FAMILIENSTAND



IMPRESSUM

HERAUSGEBER

Beiersdorf AG, Unnastraße 48,
20245 Hamburg

VERANTWORTLICH FÜR DEN INHALT DIESES BOOKLETS

Luisa Lund, Marketing Direktorin
Pharmacy Deutschland

PROJEKTLEITUNG MARKTFORSCHUNG

Florian Renz

PROJEKTLEITUNG REDAKTION

Aina Storm

REDAKTION

Nele-Marie Franzen,
Nele Lawrenz,
Luisa Lund,
Florian Renz,
Aina Storm,
Ulrike von Tschirschnitz-Maurer,
entre nous GmbH, Hamburg
(Janina Jetten, Melani Adam)

DESIGN

Arndt Benedikt GmbH,
Magic hands for magic brands,
Frankfurt am Main

IDEE

Tina Wolf

KONTAKT

eucerin-frauenstudie@beiersdorf.com

ERHEBUNG UND DATENANALYSE

Quantitative Analyse:
Statista GmbH, Hamburg
(Farina Klein, Sarah Voigt)

Qualitative Analyse:

Happy Thinking People GmbH, Berlin
(Claudia Antoni, Katharina Ladikas)

Eucerin[®]

The logo features the word "Eucerin" in a bold, black, sans-serif font. A registered trademark symbol (®) is positioned at the top right of the word. Below the text is a red, downward-pointing chevron shape that tapers at its ends.